



МОЛОДИЙ МЕДИК

№3, березень 2017 р.

Учасниця «Голосу країни» Оке Кемі:

«Немає меж тому, що можна зробити»

Оке Кемі – п'ятикурсниця ВНМУ з Нігерії, яка брала участь у шоу «Голос країни». Виступавши у команді Джамали, дівчина залишила шоу після другого раунду суперництва із іншими учасниками. Що саме вона винесла з такого життєвого досвіду, дівчина розповіла у ексклюзивному інтерв'ю «ММ».

- Чому Ви вирішили брати участь у шоу?

- Я люблю музику, але пішла на шоу, в основному через дівчат. Я тут, бо хотіла навчатись медицині, але зрозуміла, що деякі люди навколо мене дуже бояться робити те, що вони хочуть. Я воліла, щоб люди побачили мене, тому що багато студентів тут через те, що так хотіли їхні батьки. Багато з них мають власні мрії, хочуть робити те, що їм подобається у житті. Вони повинні зрозуміти: якщо ти здатен добре управляти своїм часом, ти можеш втілити свою мету, ти можеш зробити все, про що мрієш. Ми маємо час та простір для цього. Ми маємо можливість бути тут, бачити світ. Це те, чого я прагнула. Я не поїхала тому, що хотіла перемогти у змаганні. Я хотіла спробувати себе та набути знань. Я не казала людям у моєму оточенні, що їду. Вони були дуже здивовані, побачивши мене на шоу. Я ніколи не мала музичної о світи. Я тільки співала у церкві, у моєму будинку. Я хотіла повчитись у професіоналів.

- Мені здається Ви співали краще за свою суперницю...

- Всі кажуть це! (сміється). Коли мене не обрали, я здивувалась. На шоу я просто співала, а потім чекала, щоб подивитись, послухати відео, щоб проаналізувати його, зрозуміти, чому я не пройшла далі. Але, мабуть, тренери знали, чого вони прагнули, чого шукали, і чому не відібрали мене. Почуваюсь дещо збентеженою...

- Що Ви винесли з того шоу?



- По-перше, я зрозуміла, що немає меж тому, що можна зробити, якщо ти цього хочеш. Часом ти можеш відчувати себе недостатньо добре для звершень, проте треба всеодно себе перебороти. На проєкті я провела місяць. Перед першими парними виступами я плакала. На репетиції пісня не звучала, як треба, я не почувалась впевнено, але, зрештою, я того навчилась. Навчилась не зважати на те, як багато людей мене почують. Я навчилась контролювати свій голос, почула голоси різних типів та якості, різні манери виконання. Я працювала із командою Джамали, але мала змогу чути й інших учасників. Вони навчили мене багатьох речей. Я була там єдиною темношкірою дівчиною, але не відчувала себе іншою, не відчувала незручностей, а відчувала себе спеціалістом, такою самою, як інші.

- Чи знають Ваші батьки, що Ви брали участь у шоу?

- Вони були дуже щасливі з того. І

вони розсердились, коли дізнались, що я програла.

- Чи повторюватимете Ви свій досвід наступного року?

- Вони запрошували мені повернутись. Але я не думаю, що поїду знову. Я не відчуваю потреби у змаганні. У мене був дуже хороший досвід, і я дуже щаслива, що його набула. Всього, що мені було потрібно, я навчилась у цьому сезоні. Я думаю, що вже маю певну платформу, і мені тільки потрібно використовувати її. Я маю плани щодо цього. Багато людей знають мене тепер, у тому числі – у моїй країні. Вони щасливі та пишуться мною. Тому мені буде легко повернутись додому та працювати, у пісенній сфері.

- Чи плануєте Ви працювати лікарем?

- Так, але не все життя. Можливо, буду педіатром або хірургом. А потім буду виступати на телебаченні та співати.

Спілкувалась Вікторія Родінкова

Лікарі конкурують за пацієнта, а за них – лікарні

Такою буде суть реформи первинної ланки охорони здоров'я, яку у Вінниці презентувала команда МОЗ

Візит до ВНМУ заступника міністра охорони здоров'я, доктора медичних наук, професора Романа Ілика з його командою 14 березня мав на меті показати майбутнім лікарям ті зміни, які найближчим роками очікуються у галузі.

Із собою Роман Романович привіз експерта Революційного Пакету Реформ (РПР) педіатра Олександра Ябчанку.

Олександр пояснив, що у основі реформ, які пропонує МОЗ, лежить зміна форми господарювання лікарень, зміна їх статусу з державної установи у некомерційне підприємство.

Для того, щоб це відбулось, держава платитиме лікарні за обслуговування пацієнтів, які проживають на території дії цієї лікарні.

Костів, які наша держава виділяє на систему охорони здоров'я, не так мало, але вони неефективно розподіляються. Наразі фінансуються лікарняні площі. Їх кількість в Україні у два рази більше, ніж в середньому у Європі, – сказав Олександр Ябчанка.

У світі держава гарантує обсяг медичних послуг, вона їх закуповує у закладу, вона не фінансує стіни. А заклад обираємо ми. Таким чином, гроші ходять за пацієнтом.

Відповідаючи на запитання залу, спікери пояснили, що описана модель є, фактично, варіантом страхової медицини, коли гроші, отримані у вигляді податків, держава спрямовує на спільний кошторис охорони здоров'я, а кожен громадянин користується з того кошторису у разі такої потреби. Тому, щоб користування медичними послугами було оптимізованим, вкрай важливою стає профілактика хвороб.

Саме вона дозволить знизити витрати на медицину.

Саме сімейний лікар відповідає за те, щоб людина не хворіла, або щоб пішла лікуватись правильним маршрутом згідно протоколів. На правильний шлях її скеровує саме лікар первинної ланки. Це партнер громадянина із збереження його здоров'я. І чим більше такий лікар працює, тим більше отримує коштів, – сказав Олександр.

У цьому році держава виділяє за обслуговування одного дорослого пацієнта 210 грн. Діти та люди похилого віку, як пояснили реформатори, вартують бюджету вдвічі дорожче. Таким чином, якщо лікар загальної практики обслуговує на ділянці середньостатистичні півтори тисячі пацієнтів, то може отримувати до 27 000 грн на місяць. Причому він може працювати і як приватний підприємець, але тоді відповідатиме й за надання зарплатні медсестрам, і за утримання медичного кабінету, а може найматися на роботу до місцевої лікарні.

Ми хочемо змінити систему так, щоб лікар був захищений у пацієнта. Нинішні випускники мають жити у конкурентному полі, коли вони конкурують за пацієнта, а за них конкурують лікарні, – сказав Олександр Ябчанка.

Щоб бути конкурентоздатним, на думку реформатора, молодий лікар повинен поважати пацієнта та мати базове клінічне розуміння.

За 5 хвилин пацієнт може уявити, чи лікар хоче бути хорошим лікарем. Ринок примусить лікаря бути мудрішим, – вважає Ябчанка.

А для того, щоб сформувати цей ринок, потрібно зрозуміти, які послуги



і скільки їх надається в Україні.

Поки що неможна порохувати гарантований пакет таких послуг, бо ми не знаємо обсяг гарантованої допомоги. Має бути створений єдиний реєстр пацієнтів, де відобразиться стан пацієнта, маніпуляції та медикаменти, які йому надавались.

Цей реєстр також буде контролюватись первинною медичною ланкою в Україні. Вторинна допомога реформуватиметься з 2018 року на основі даних зібраних первинною ланкою.

Не стоїть завдання скорочувати лікарні. Мова йде про закупівлю послуг на певній території. Надавачі послуг мають з собою домовитись, скільки чого надавати. Тому потрібно сформувати госпітальні округи, на території яких буде надаватись певний обсяг медичних послуг, – сказав Олександр Ябчанка.

Госпітальні округи, на думку реформатора, будуть зацікавлені і у тому, щоб надавати житло молодим спеціалістам.

Роман Ілик розповів, що на ліки українці витрачають більше 50 млрд грн на рік. І половина з них – медикаменти, які не є життєво-необхідними.

Щоб зробити використання ліків більш ефективним та покращити їх доступність, міністерство

формує політику щодо ліків так, щоб вони були ефективні, безпечні і з дозволеною базою і щоб не були зайвими з точки зору гаманця, – сказав заступник міністра. – Держава допомагатиме тим, хто не може купити ліки, отримати їх безкоштовно.

Для цього з 1 квітня розпочав роботу проект з реімбурсації, зя яким вартість ліків буде частково або повністю компенсуватись пацієнту. Політика реімбурсації ліків, за словами Романа Ілика, сформована до 2025 року.

Незважаючи на те, що реформа системи охорони здоров'я є найскладнішою, заступник міністра оптимістично дивиться у майбутнє:

За три наступні роки вагон української медичної реформи повинен поїхати. А для цього лікарям потрібно їхати у інші країни, вчитись і бачити, що реформи можливі. Кожна людина, яка це зрозуміє – на вагу золота. Чим більше агентів змін є в кожному регіоні України, тим швидше ці зміни реалізуватимуться, – сказав Роман Ілик.

Успіх кожного з вас чекає тільки, коли ви чітко усвідомлюєте і знаєте, чого ви хочете. Чим чіткіше ти бачиш орієнтир, до якого йдеш, тим краще ти формувеш до нього дорогу.

**Записала
Вікторія Родінкова**

Головне – оновлювати підходи до лікування хвороб

Відбулась X науково-практична конференція «Профілактична медицина: сучасні технології»

Першого березня відбулась десята ювілейна науково-практична конференція «Профілактична медицина: сучасні технології», учасниками якої стали кілька десятків лікарів загальної практики-сімейної медицини, терапевти, практичні лікарі інших спеціальностей.

З моменту першої такої зустрічі минуло десять років. Багато чого за цей час змінилось у підходах до лікування, і ми намагатимемося сьогодні прояснити усі ці аспекти, – зазначив у вітальному слові ініціатор конференції д.мед.н., професор, зав. кафедри внутрішньої медицини медичного факультету №2 Вадим Жебель.

Якщо ми продовжимо застосовувати методи 10-річної давнини, то ми зупинимося назавжди. Підходи цієї конференції максимальне наближені до практичної ланки охорони здоров'я, і це головне, що потрібно лікарям. Адже наукові розробки надвичайно важливі, однак, практичному рівню

потрібна конкретика. І лише загальними зусиллями науковців, лікарів, організацій можна досягти покращення рівня здоров'я наших громадян. Впевнений, що ця конференція дасть поштовх і для подальших наукових розробок, і до їхнього практичного втілення, – зазначив проректор з лікувальної роботи ВНМУ ім. М.І. Пирогова, проф. Василь Погорілий.

Загалом під час конференції було заслухано 15 доповідей. Учасники форуму говорили, зокрема, про ефективність лікування артеріальної гіпертензії, у тому числі – новими методами, про застосування рослинних лікарських засобів у лікуванні гострого бронхіту, особливості контролю артеріального тиску у хворих з патологією суглобів, обговорювали сучасні рекомендації щодо лікування ГРВІ у дітей. Корисну інформацію лікарі отримали і від представників фармацевтичних компаній.

ММ



«Мир – наша мета!»

Традиційний весняний концерт студентів-іноземців зібрав повний зал глядачів

Енергійним та емоційним був традиційний весняний концерт, який для співробітників та студентів ВНМУ підготували студенти-іноземці. Він пройшов 16 березня в актовій залі та був присвячений ідеї миру у всьому світі, і, зокрема, в Україні.

Навчаючись в нашій країні, студенти з Африки мимоволі стали справжніми козаками, щирою українською співаючи чоловічим ансамблем пісню «Козацьке сонце». Їх виступ викликав бурхливі овації залу.

Співачка з Азербайджану, шестикурсниця Нурана, виконала пісню «Моє кохання» про свою країну.

Окрему частину концерту артисти-чоловіки присвятили прекрасній половині людства. Вони при-

вітали жінок, особливо – лікарів та медсестер, які підтримують мир в Україні, із настанням весни. Для них чоловічий ансамбль виконав пісню «Как много девушек хороших».

Студенти-волонтери військового шпиталю, які завітали на концерт, попросили підтримувати поранених.

Створювати атмосферу свята іноземцям допомагали й вітчизняні студенти. Зокрема, солісти ансамблю бального танцю ВНМУ «Натхнення» Юлія Лепетенко та Олександр Климчук виконали «Танець кохання» у ритмі вальсу, а колектив ансамблю «Дружба» запалив глядачів угорським, російським та циганським танцями.

ММ

Найгарнішою вінничанкою стала студентка ВНМУ Аліна Шамалюк

Глядачі присудили дівчині і приз глядацьких симпатій

На ювілейному двадцятому конкурсі краси «Міс Вінниця», який проходив 5 березня в обласному театрі імені Садовського, перемогу одержала студентка 4 курсу 456 групи стоматологічного факультету ВНМУ Аліна Шамалюк. Дівчина виступала під одинадцятим номером та одержала ще й титул «Міс глядацьких симпатій».

Переможниця конкурсу, окрім ексклюзивної корони від ювелірної фірми «Diadema», отримала грошовий приз, цінні подарунки, річний абонемент у спортзал, путівку на двох до Іспанії та право представляти Вінницю на всеукраїнському конкурсі «Міс Україна».

Коментуючи свою перемогу, Аліна Шамалюк відмітила, що не знала, що вечір для неї закінчиться саме так:

Але я вклала в цей конкурс багато сил душі,



емоцій. Я дуже старалась, намагалась приділити конкурсу якнайбільше часу, а це не просто, адже я навчаюсь в медичному університеті. І я щаслива, що перемогла, бо цю перемогу я присвячую своїй мамі. Вона в мене дуже вірила, саме вона захотіла, аби я пішла на конкурс. І з нею я поїду у подорож.

Титул «Міс мас-медіа» також дістався майбутньому лікарю Тетяні Гецкалюк, яка виступала під №7.

ММ, за матеріалами відкритих джерел

Активісти СНТ подарували іграшки маленьким пацієнтам



14 березня активісти Студентського наукового товариства Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова в черговий раз відвідали дитячу обласну лікарню. В ігрові кімнати відділень вони завезли нові іграшки та солодоші.

Як майбутні лікарі ми маємо турбуватись не лише про медикаментозне та оперативне лікування, але й про психологічну підтримку пацієнтів, – зазначила голова СНТ Тетяна Секрет та висловила від імені СНТ щире подяку за підтримку профкомом студентів ВНМУ, а також – викладачам та студентам, які долучилися до благодійної акції.

ММ

Волонтери – студенти ВНМУ отримали відзнаки «За гідність та патріотизм»

Кожен з них прийшов до потреби допомагати іншим своїм шляхом

Січневе засідання Вченої ради ВНМУ розпочалось з незвичної події.

На нього прийшли представники Всеукраїнської Спілки учасників АТО «Брат за брата», щоб подякувати за людяність колективу студентів, які займаються волонтерською діяльністю у Військово-медичному клінічному Центрі Центрального регіону (ВМКЦ ЦР) та возять гуманітарні вантажі в зону АТО. Ця група студентів називається «Миротворець України» і працює під керівництвом викладача університету Олени Верлан-Кульшенко. І хоча кажуть, що лікар завжди є уособленням гуманізму та милосердя, проявити його, допомогти пораненому, щоденно навідати, може далеко не кожен. Адже потрібно знайти час, спільну мову з бійцем, вислухати, надати допомогу, більше того – проявити участь й «пропустити все через власне серце». А тому, волонтери - не просто студенти нашого університету, вони – «ангели-охоронці» поранених, які проходять лікування у ВМКЦ ЦР.

Робота волонтерської групи розпочалась восени 2014 року і багато студентів працювало і працює у шпиталі і до даного часу. Спочатку приходили стихійно, коли в кого виходило, шукали речі для поранених, просили про допомогу знайомих, друзів, рідних. З часом сформувався колектив однодумців, який об'єднав студентів різних курсів і факультетів. Проте всі вони мають одну мету. Всі разом збираються у шпиталі і чекають іноді до пізнього вечора, коли прибудуть машини швидкої медичної допомоги з пораненими; вечорами після пар поспішають кожен на свій поверх аби розбирати і пакувати вантаж на передову. Наші волонтери знають тривожне слово «борт», а це означає, що їхньої допомоги і участі знову потребують поранені. А хлопці, які разом з Оленою Верлан-Кульшенко їздять на передову, знають, що таке «блок-пости», «візді на секрет», як їхати вночі з вимкненими фарами, щоб снайпер не поціливі, адже возять допомогу в «сіру зону» самі. Деякі ж залишаються і працюють там медиками-волонтерами. А отже, в будь-який час всі наші волонтери піднімаються і йдуть надавати допомогу, тому що війна, яка йде на Сході, знову стучає у двері, й немає часу на роздуми.

До волонтерства ці 25 студентів ВНМУ і один викладач, які тепер добровільно працюють на постійній основі, прийшли різними шляхами. Отже, знайомтесь.

Сергій Бардильов, студент 4 курсу,



су, медичного факультету №1. Батько Сергія – військовий, а тому питання відповідальності і офіцерської честі для Сергія близькі з дитинства. Сергій відслужив в ЗСУ до навчання в університеті. Брав участь у Революції Гідності, а влітку 2015 року поїхав в складі Першого добровільного медичного шпиталю ім. М. Пирогова надавати медичну допомогу в зоні АТО. У госпітальному волонтерстві Сергій з осені 2014 року. Спочатку допомагав транспортувати поранених, зустрічав родичів, які приїжджали на відвідини, потім працював волонтером на поверсі. А тепер працює в складі «транспортної групи», яка збирає і формує гуманітарний вантаж в зону АТО, та транспортує поранених з шпиталю додому або на реабілітацію. За свою волонтерську медичну діяльність Сергій був нагороджений медалью «За мужність та милосердя» – це громадська відзнака, яка вручається медикам АТО. Всі інші волонтери-студенти ВНМУ отримали відзнаку «За гідність та патріотизм».

Зокрема, це **Юлія Гніліцька, студентка 2 курсу фармацевтичного факультету.** В складі нашої організації Юлія працює з осені 2015 року. Сама вона родом з Бердичева Житомирської області, виховується в християнській сім'ї. Мама – вчитель, батько – військовослужбовець. В АТО відслужив її брат, і тому допомогти тому, хто опинився в складних обставинах, для Юлі є пріоритетом. В нашій організації Юлія відповідає за речовий склад. Адже, коли приїжджають бійці із зони АТО, то волонтери допомагають їм у забезпеченні одягом, речами, засобами гігієни. І весь облік потреб та наявних речей веде Юлія. Ще вона відповідає за відділення неврології й активно представляє волонтерський рух у студентському самоврядуванні університету. Юлія згадує епізод, коли в неї на поверсі лежав борець. Його звали Віктор, за медичним показами

він підлягав «списанню» за рішенням ВЛК. Він був пригнічений, мало-віркий, в розмові сказав, що майже двадцять років віддав службі в армії, і майбутнього в нього після демобілізації немає. Юлія щоденно приходила, говорила з бійцем, у приклад ставила свого батька - військовослужбовця, який знайшов себе після виходу на пенсію. Розмов було багато... І ось борець пройшов ВЛК, виписався з госпіталю. Пройшло чотири місяці. Юлія йшла по госпіталю й назустріч їй вибіг статний, усміхнений чоловік, в якому важко було впізнати Віктора. Він приїхав на реабілітацію і шукав Юлію, щоб подякувати за допомогу і підтримку, за те, що переконала повірити в себе.

Світлана Дяченко, студентка 3 курсу медичного факультету № 1. Наша Світлана – представниця молоді, яка активно брала участь у подіях Майдану, та й вся її сім'я була на Майдані. А після того, як батько пішов на війну в складі батальйону «Київська Русь», Світлана прийшла у вінницький госпіталь. Майже три роки працює Світлана волонтером у хірургічному відділенні. Це один із найскладніших напрямів роботи, адже більшість пацієнтів хірургії – лежачі, потребують постійної допомоги. І Світлана майже весь свій вільний час проводить у шпиталі. Крім цього, Світлана вже другий рік є секретарем студентської ради самоврядування. Яскравих епізодів пам'ятає багато. Проте самим пам'ятним називає момент, коли з До-нецького аеропорту взимку 2015 року привезли бійця. Його звали Василь. Він розповідав, як біг на передовій і раптом відчув, що щось хлюпає всередині берця. Виявилось, що нога вся окривавлена, фактично, розтрощена кулею. Потім під час транспортування Василю в ноги поклали «про всяк випадок» чорний мішок, адже він був – «двісті п'ятидесяти», між життям і смертю. Та він вижив, довго лікувався і зміг ходити.

Далі буде.

Вінницькі медики вдосконалювали навички з порятунку життя

Курс, що проходив на базі ВНМУ, став одинадцятим в Україні

З 6 по 12 березня на базі ВНМУ проходив курс «Підтримка життя під час травми» для 24 українських військових та цивільних лікарів Вінниці. Він був організований ГО «Захист Патріотів», ініціатором створення якої в нашій країні була нинішня в.о. міністра охорони здоров'я України, доктор Уляна Супрун. Пані Уляна взяла участь у роботі завершального дня безкоштовного 6-денного курсу, під час якого його учасники склали іспит щодо набутих навичок дій у надзвичайних ситуаціях.

Під час іспиту була змодельована ситуація, максимально наближена до реальності: учасники надавали допомогу 12 «пораненим», роль яких грали загримовані волонтери. Кожного разу легенда формується на найчастіших випадках з практики учасників. Цього разу «стався вибух на фабриці». Ситуація була розіграна на п'ятому поверсі біля ліфту хімічного корпусу ВНМУ. Лікарям потрібно було надати екстрену допомогу постраждалим на місці події та евакуювати їх до госпіталю, (у щойно побудовану частину нового корпусу – прим. ред.), де їхні колеги продовжують рятувати життя «травмованих».

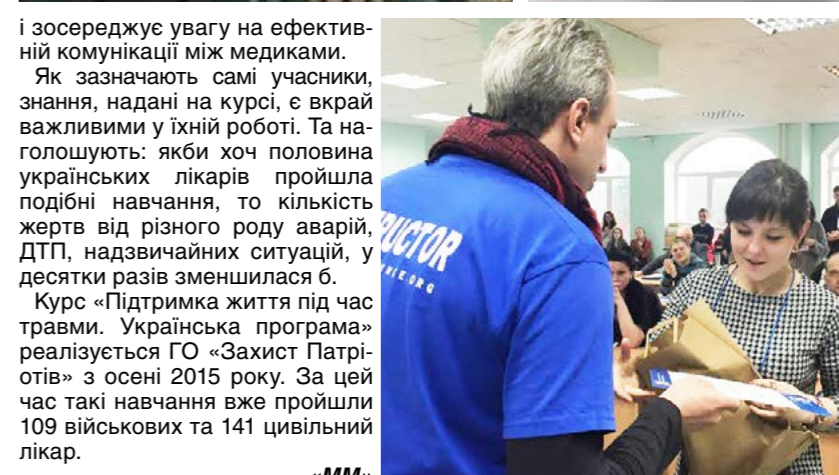
- Сьогодні всі учасники справилися дуже добре. Це дуже важливі навчання, адже в країні йде війна, – сказала Уляна Супрун. - Досвід західних країн показує, що кожна хвилина затримки на догоспітальному етапі зменшує шанси виживання на 5%. Треба покращити екстрену медицину в Україні та наблизити її до світових стандартів, щоб рятувати більше життів українців.

Інструктор «Захисту Патріотів», британський парамедик Алекс Бонгартз говорить:

- Цей навчальний курс базується на практичному підході, усі лекції супроводжуються наочними прикладами, після яких лікарі відпрацьовують навички та отримані знання. На результаті роботи кожного студента робиться аналіз і оцінювання.

Медичний директор «Захисту Патріотів» та інструктор курсу доктор Олесь Гарашук пояснює:

- Цей курс розрахований безпосередньо на тих лікарів, які стикаються з травмою у приймальних відділеннях своїх лікарень. Ми даємо їм більш строгі, красиві, стрункіші алгоритми роботи із травмою, даємо нові підходи до роботи із травмованими пацієнтами. Курс наголошує на ролі, яку можуть відіграти своєчасно надана допомога та людський фактор,



і зосереджує увагу на ефективній комунікації між медиками.

Як зазначають самі учасники, знання, надані на курсі, є вкрай важливими у їхній роботі. Та наголошують: якби хоч половина українських лікарів пройшла подібні навчання, то кількість жертв від різного роду аварій, ДТП, надзвичайних ситуацій, у десятки разів зменшилася б.

Курс «Підтримка життя під час травми. Українська програма» реалізується ГО «Захист Патріотів» з осені 2015 року. За цей час такі навчання вже пройшли 109 військових та 141 цивільний лікар.

«ММ»

Олександр Какар'їн: «Я – щаслива людина»

Він пірнав із аквалангом та стрибав із парашутом. Заснував танцювальний колектив, якому вже понад 30 років

13 березня відзначив своє 60-річчя доцент кафедри променевої діагностики, променевої терапії та онкології Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова Олександр Якович Какар'їн. Він народився у Тиврові, пішов до школи у Липовці, а закінчив школу в Іллінцях. І з самого дитинства мріяв стати військовим, як батько.

- Я був дисциплінованим, займався спортом. Але, коли закінчував школу, батько сказав: «Я військовий, і твій старший брат – військовий. А чи не хочеш ти бути лікарем? Адже лікар також може бути військовим». А в медичному інституті була військова кафедра. І я дослухався до поради, тим більше, що мене деякі медичні питання цікавили, - розповідає ювіляр.

Вступив до Вінницького медичного інституту без проблем: як золотий медальст складав лише один іспит.

- Навчати було легко, - згадує Олександр Якович. - Напевно, я не дуже напружувався, червоного диплома не вийшло. Під час навчання продовжував займатися спортом: вільною боротьбою, гімнастикою, легкою атлетикою. А ще встигав танцювати в інститутському ансамблі. І цій діяльності я віддав більше 15 років. Керівником тоді був заслужений діяч культури Володимир Румянцев. Дуже багато тих, хто займався у цьому колективі, - люди дуже активної життєвої позиції. Є серед них і професори, і заввідділеннями, і доценти. Рядових лікарів немає: усі на керуючих посадах. Мабуть, це танцювальний колектив пробудив у них активність, бажання завжди бути на виду, бажання все встигати.

А встигати потрібно було багато. Адже в ті часи, каже Олександр Якович, ставлення до тих, хто пропускав заняття, бо брав участь у спортивних змаганнях чи виступав у концертних програмах, було іншим:

- Кожен пропущене заняття потрібно було відпрацювати, але деякі викладачі казали: «Танцюрист? Ти так весь інститут протанцюєш». І ставилися до таких студентів упереджено, тому до занять доводилося готуватися краще, ніж решті. А пропускали ми багато, адже часто їздили із концертами. Були у Кабардино-Балкарії, Польщі, Чехословаччині. Колектив був дуже потужний. Навіть премію Виставки досягнень народного господарства у Москві взяли. Зараз він називається «Народний ансамбль танцю «Дружба», а тоді ще назви не мали: просто ансамбль танцю Вінницького медичного інституту, - розповідає Олександр Якович.

Після інституту його за розподілом направили до Погребищенського ме-



дичного училища викладачем хірургії. Мав і півставки хірурга у районній лікарні.

- Викладацька робота завжди збирає багато сил, але паралельно я з цими ж учнями, з якими займався хірургією, організовував різні заходи: і КВН, і концерти. Також створив танцювальний колектив, йому вже понад 30 років, - розповідає Олександр Якович.

На запитання, чому ж він обрав саме хірургію, відповідає, що полюбив її ще з третього курсу:

- Аби стати кимось, мало було просто добре вчитися. І ми з моїм близьким другом Олександром Куликом почали ходити на нічні чергування до першої лікарні (тоді вона була №4, - прим. ред.). Ми прийшли в хірургічне відділення, робили санітарську роботу, але отримували від того величезне задоволення. І так ми придивилися до хірургічної роботи, що потім просили, аби нас брали асистентами під час операцій. І нас брали. І, починаючи із третього курсу, ми активно брали участь в операціях як помічники лікаря. І на шостому курсі вже було бажання займатися тільки хірургією.

А першу свою самостійну операцію Олександр Якович зробив, коли навчався на четвертому курсі.

- Це була урологічна операція із розсікання уздечки. Я був старостою урологічного гуртка, і мені дозволили зробити маленький розріз і накласти декілька швів, - згадує ювіляр.

У Погребищі Олександр Якович працював п'ять років, після чого вступив до клінічної ординатури на кафедрі хірургії Вінницького медичного інституту. Під час навчання вивчав і курс онкології:

- І тоді онкологія й дуже сподобалася своїм обсягом оперативних втручань. Було на що подивитися, чому повчитися. Але коли закінчив ординатуру, склалося так, що не знай-

шов місця роботи ані у Вінниці, ані в районних лікарнях, і повернувся до училища в Погребище. Став завідувачем фельдшерського відділення і плюс працював хірургом у районній лікарні, - розповідає Олександр Якович. - А на роботу до Вінницького медичного інституту я потрапив випадково, хоча у житті нічого випадкового не буває. Допоміг мій танцювальний колектив. На 60-річчя медичного інституту запросили виступити наш погребищенський колектив. У мене був свій номер, я співав. І був дуже солідний, майже опереточний номер у КВНівському стилі. Так ми показали наш танцювальний колектив, який виглядав дуже пристойно навіть на тлі колективу медичного інституту. І вже потім на бенкеті до мене підійшов завідувач кафедрою онкології Борис Болюх і просто сказав: «У мене є місце асистента, йди до мене працювати». Це було несподівано. Я вже 15 років прожив у Погребищі, мав квартиру, мав дітей і просто не знав, що робити. А Борис Семенович сказав: «Часу немає, новий семестр починається – потрібно йти і працювати». І з ким я не радився - усі казали: «Не знаю, тут вже квартира, живи тут...»

І тільки мама сказала: «А тобі що, кожен день пропонують працювати в інституті?». І я зрозумів, що це – новий крок, новий рівень, - і погодився. Мама Олександра Яковича була педагогом.

- Мені її педагогічні корені передалися. Не зважаючи на те, що у мене багато хірургічної роботи, я дуже люблю педагогіку. Я не можу просто пройти повз студента, якщо відчуваю, що щось йому дати. А дати хочеться багато, і все не встигаєш, - каже ювіляр.

Сам він із вдячністю згадує свого керівника дисертації, яку почав писати, коли прийшов на роботу до інституту:

- Писати потрібно було швидко, і в цьому мені дуже допоміг вже покійний професор Олександр Олексійович Пентюк. Це був великий вчений, не тільки для Вінницького медичного інституту, а й для всієї України, і йому лише трохи не вистачило, аби стати академіком Національної академії наук. Це була багатогранна людина. Людина, яка могла вхопити момент, могла знайти якийсь препарат і сказати: «Він може допомогти при такому-то стані. Давай наукову роботу напишемо». І все виходило. Іноді одна фраза Олександра Олексійовича, одна ідея могла стати цілою дисертацією. Я дуже йому вдячний за те, що він навчив мене працювати у науці.

А працювати на кафедрі із самого

початку було дуже складно.

- Є «хвороба третього курсу», а в мене була хвороба викладача онкології: я майже все, що викладав, знаходив у себе (сміється). Але через це потрібно пройти. Потрібно вміти абстрагуватися, хоча це все одно до кінця неможливо. Неможливо звикнути до людської болю. Але якщо занадто входили у страждання, то вже не можеш ставитися до людини просто як до пацієнта, і це заважає. Тому потрібно бути людяним, добре ставитися до пацієнта, але не входити у його хворобу. Навчитися цьому було складно, - говорить ювіляр. - Допомагає тут і відпочинок, причому, активний.

- Я активний турист. Ми ходимо на катамаранах, сплавуємося по річках. Нещодавно всю Рось пройшли до впадіння у Дніпро. По бузьких порогах сплавалися. У гори ходив – Кримські, Говерла... Взимку – гірські лижі. І з парашутом стрибав, і з аквалангом на глибину 25 метрів пірнав. Все, що є цікавого, намагався спробувати, бо життя коротке... - каже ювіляр.

А ще Олександр Якович – батько трьох дітей. Старший, Максим, закінчив медичне училище і три роки відпрацював фельдшером у дитячій обласній лікарні. Але після цього сказав: «Тато, вибач, я хочу змінити професію».

- Максим – актор та режисер театру ім. Садовського. Дуже непоганий актор, як на мою думку, - каже Олександр Якович. - Спочатку він закінчив театральне училище, потім – режисерський факультет інституту ім. Карпенко-Карого. Знімався у декількох фільмах. У фільмі «Далекий постріл» грає головну роль. І в театрі є авторитетом. Я пишаюсь ним.

На запитання, чи не намагався він відмовити сина від зміни професії, він відповідає категоричним «ні»:

- Будь-яку професію потрібно відчувати. Якщо ти відчуваєш, що це твоє – це твоє. Але якщо пропрацював три роки і відчуваєш, що не твоє – навіщо залишатися?

Середня дочка ювіляра, Наталія, закінчила Києво-Могилянську академію і зараз працює у приватній школі Монтессорі.

- У неї дуже чудовий голос, вона з дітками і співає, і танцює, і спектаклі ставить, - розповідає ювіляр. - Лише молодша дочка вирішила продовжити лікарську династію - зараз на п'ятому курсі медичного університету навчається, хоча також має схильність до співів.

На завершення інтерв'ю Олександр Якович відверто каже про себе:

- Я - щаслива людина. Я зміг реалізувати все, до чого схилялась душа. І це - найголовніше. А ще мене завжди оточують гарні люди і гарні друзі.

Редакція «Молодого медика» щиро вітає Олександра Яковича із ювілеєм і бажає йому щастя, здоров'я, здійснення усіх бажань та довгих років життя!

Спілкувалась Катерина Баркалова

«Доцільним є те, що молодь прагне щось змінити»

Студентка ВНМУ стала учасницею Єврошколи

Із 16 по 19 лютого, вперше у Вінниці, відбулася 4-денна Єврошкола EU Study Days in Ukraine, мета якої - допомога українській молоді в поглибленні знань про Європейський Союз та відносини між ЄС та Україною. Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова у ній представляла студентка ІV курсу Олександра Телегузова.

До міста над Бугом з'їхалися понад 40 студентів та випускників університетів з усієї України. Лекторами Єврошколи виступали кращі фахівці Європейського Союзу та України у питаннях освіти, енергетики, економіки, політики, прав людини.

- Проект «Єврошкола» був започаткований представництвом Європейського Союзу в Україні ще 15 років тому. Він проходить щорічно, але, зазвичай, носить регіональний характер, - розповідає Олександра Телегузова.

Але цього року Представництво ЄС в Україні змінило формат. За словами Олександри, загальна кількість бажаних потрапити до Єврошколи перевищувала тисячу осіб. Аби перемогти у відбірковому конкурсі, кандидати мали написати мотиваційне есе та мати попередній досвід участі у проєктах ЄС.

- Чесно кажучи, я не сподівалася, що пройду, бо в умовах відбору було зазначено, що перевага надається студентам гуманітарних напрямків навчання. Представництво ЄС орієнтує на розвиток демократичних цінностей, на розвиток знань про децентралізацію і інші реформи, які впроваджуються в Україні. А медична сфера у цьому розрізі не є надто дотичною і пріоритетною. Але ці процеси, насправді, торкаються медичної галузі, і тому у своєму мотиваційному есе я написала, як реформа децентралізації стосується і медичної реформи, і чого саме очікує молодь, яка навчається у медичних університетах, від співпраці з ЄС, - каже Олександра.

За її словам, переоцінка цінностей, яка триває в країні, має відбуватися у певних рамках. Адже, поспішаючи за чимось кращим, можна втратити свою аутентичність.

- Існує вислів, що все, що відбувається у світі, є або закономірним, або доцільним. Закономірним є те, що в Україні зараз дійсно скрутне становище, але доцільним є те, що молодь прагне щось змінити, - зазначає Олександра.

По-друге, каже вона, студентська молодь, яка навчається у медичних вишах, очікує, що в рамках децентралізації реформа вищої медичної освіти та реформа медицини отримають більш структурований вектор:

- Наразі можна побачити таку тенденцію: у Верховній Раді законопроекти, які стосуються медицини, і які знаходяться на розгляді понад півтора роки, або не приймаються, або навіть не доходять до першого читання. Тому ми сподіваємося, що наші по-



літики будуть більш свідомими щодо ставлення до медицини і що незабаром ми вже зможемо формувати національну політику у сфері медицини і ця політика буде дієвою і, наразі, виведе нашу медицину із кризи.

Одним із ключових моментів Єврошколи була рольова гра, у ході якої учасникам заходу потрібно було зробити певний вибір. Кожен отримував чотири шоколадні монети і повинен був або вкласти їх у розвиток громади, або почекати, що це зроблять партнери і отримати вигоду, нічого не вклавши.

- Цікавим було те, що майже усі учасники гри вклали максимальну кількість монет. Хоча у минулі роки, як нам розповіли, більше 30% гравців не вкладали жодної монети, більше 20% - лише одну, - розповідає Олександра.

Ще один цікавий та корисний для ВНМУ момент - спілкування із радником із питань преси та інформації Представництва ЄС в Україні Вікторією Давидовою. Вона говорила про можливість співпраці із університетом щодо створення Європейського інформаційного центру - структури Представництва ЄС в університеті, яка куруватиме напрямки факультативів із обраних студентами предметів, просвітницької роботи щодо діяльності ЄС, допомоги пошуку безкоштовних матеріалів, необхідних для написання наукових статей.

- Зараз якщо студент хоче написати наукову роботу, він, якщо не може знайти необхідну інформацію безкоштовно, повинен заходити на спеціальний ресурс і платити за завантаження статті. Наприклад, я останній раз платила вісім доларів за статтю, - пояснює Олександра.

Також представники ЄС за потреби можуть проводити лекції, які підготують студентів до складання TOEFL, що наразі є надзвичайно актуальним.

Наразі такий Центр діє у 30 університетах України, тож будемо сподіватися, що він з'явиться і у ВНМУ, - каже Олександра Телегузова.

Спілкувалась Катерина Баркалова

Новини науки

Вчені назвали найнебезпечніші хвороби

Американські вчені встановили, які хвороби є найнебезпечнішими для життя людини. Повідомляється, що на ці недуги є ожиріння і рак, пише «Ортодокс».

Виявилось, що в даний час ожиріння небезпечніше навіть за ВІЛ. Наприклад, в США 80% людей страждають від проблем із зайвою вагою. Друге місце серед найнебезпечніших хвороб посіли алкоголізм і наркоманія.

А на третьому місці хвороби серцево-судинної системи і діабет. Варто зазначити, що результати дослідження актуальні не тільки для США, але і для більшості розвинених країн світу.

Успішні люди перед сном представляють майбутнє процвітання

Успішні люди піклуються про своє фізичне і психічне здоров'я, тому, за твердженнями експертів, роблять перед сном деякі важливі речі.

Медики повідомляють, що настрій, з яким людина засинає, впливає на його ранкове самопочуття. Тіме публікує 9 ритуалів успішних людей, які вони здійснюють перед тим, як відійти до сну.

Щоб домогтися успіху, необхідно багато читати, вважають успішні люди. Люди, які досягли небувалих висот у кар'єрі, говорять про те, що завжди читають на ніч захоплюючу книгу або новини в мережі.

Не менш важливо планувати майбутній день перед сном. Таким чином людина налаштовується на завтрашню роботу і міцно засинає з відчуттям впевненості в собі. Також, за твердженням фахівців, необхідно аналізувати прожитий день, щоб уникнути повторення помилок в майбутньому.

Для міцного сну та гарного самопочуття важливо медитувати перед сном, що допоможе розслабитися і звільнити розум від зайвих турбот.

9 ритуалів успішних людей перед сном виглядає наступним чином:

- Читання;
- Список справ;
- Час з сім'єю;
- Аналіз прожитого дня;
- Медитація;
- Заздалегідь встановлений час відходу до сну;
- Відсутність думок про роботу;
- Позитивний настрій;
- Уявне представлення завтрашньої удачі.

Наявність дітей збільшує тривалість життя

Дослідники дійшли висновку, що наявність дітей помітно збільшує тривалість життя. При цьому у чоловіків така залежність виражена більше, ніж у жінок.



Багато хто пов'язує виховання дитини не тільки з фінансовими витратами, але й з постійним стресом, здатним негативно вплинути на здоров'я. Однак, вчені Каролінського інституту у Швеції прийшли до незвичайних на перший погляд висновків. Вони з'ясували, що люди, які мають дітей, живуть довше за своїх бездітних однолітків.

- Асоціації про те, що наявність дітей помітно збільшує тривалість життя, стає сильнішою, коли батьки старішають, – говорять у дослідженні. – Згідно нашим даним, це може бути пов'язано з тим, що бездітні люди стикаються з дефіцитом підтримки наприкінці життя.

Всього науковці вивчали дані про 704 тис. чоловіків і 725 тис. жінок зі Швеції, які народилися в період з 1911 по 1925 рік. Фахівці також врахували такий важливий показник, як рівень освіти. З'ясувалося, що якщо для 80-річного чоловіка з дитиною ризик померти протягом року становив 7,4%, то для бездітного він збільшувався до 8,3%. Іншими словами,

досягнувши цього віку, бездітний чоловік міг прожити ще приблизно сім років. У той же час при наявності дітей цей показник збільшувався до 7,7 року. Для жінок такого ж віку аналогічний показник склав 8,9 і 9,5 років відповідно.

Важливо відзначити, що чим більший вік людини, тим сильніше видно різницю в тривалості життя. У випадку з чоловіками такий взаємозв'язок виявився навіть більш помітним. При цьому всі показники актуальні як для тих, хто знаходиться в шлюбі, так і для неодружених. Якщо різниця в ризику померти між неодруженими чоловіками з дітьми і без становила 1,2%, то між одруженими вона дорівнювала 0,6%. Іншими словами, для неодружених наявність дітей важливіша з точки зору тривалості життя. Стать дитини принципової ролі не грала.

Самі вчені вважають, що розгадка може бути простою: діти дбають про своїх батьків, і тому ті живуть довше. Важливо і те, що народження дитини змушує батьків вести більш здоровий спосіб життя.

«Україна»

Продукти, що викликають рак

Вживання картоплі фрі і картопляних чіпсів, кави і продуктів, приготованих з зернових, таких як сухі сніданки, печиво і тости, викликають рак. Такі дані британських вчених, оприлюднені агентством з харчових стандартів FSA, передає УНН.

Так, агентство з харчових стандартів (FSA) Великобританії виступило з попередженням про те, що ряд продуктів, які містять високий рівень акриламідів, можуть бути небезпечними. Досліди на тваринах показали, що акриламід може викликати мутації ДНК і рак.

До переліку увійшли 25 продуктів, які експерти назвали канцерогенними через наявність в них акриламідів. Ця речовина утворюється, коли крохмалисті продукти обсмажуються, готуються на грилі, запікаються або смажаться протягом тривалого часу при високих температурах.

Список небезпечних продуктів включає, в тому числі, чіпси, деякі сорти печива, кави, сухі сніданки, а також ряд продуктів для немовлят. При цьому фахівці з безпеки харчових продуктів не закликають людей відмовитися від вживання цих продуктів, але заявляють, що виробникам рекомендується знизити рівень акриламідів.